

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد - باتنة 2 -
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة: الثالثة ليسانس تخصص - كرة القدم -
قسم: النشاط الرياضي التربوي
السداسي: الثاني

محاضرات مقياس كرة القدم

اعداد الأستاذ: د. شريط حسام الدين

السنة الجامعية : 2020/2019

المحاضرة الثالثة: متطلبات كرة القدم الحديثة

1 تمهيد:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم الحديثة منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا فمنذ سنة 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف او اللعب لعرض الملعب أو البطئ في تحضير الهجمات او المراوغات الغير مجدية . وهذا محاملة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس ، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يحصل على (03) نقاط و الفريق المتعادل على نقطة واحدة (01) فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة ادني كثيرا.

أثناء المنافسة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم ، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب علي اللاعبين إيجاد الحل المناسب و الفعل و بأسرع وقت ممكن ، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطئ إلى السريع إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ الى تغير خاطف للسرعة والاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين ، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطور اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ،كرة السلة ، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في أن واحد وهذا ما اجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه (البدني ، التقني ، التكتيكي ،النفسي.....) وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة (حنفي محمد مختار، 1999 ، ص 187- 188)

2- كرة القدم الحديثة:

تتميز كرة القدم الحديثة بزيادة رقعة انتشارها عالميا :

- أكثر من 300000 نادي .
- أكثر من 1500000 فريق .
- أكثر من 340000000 لاعب .

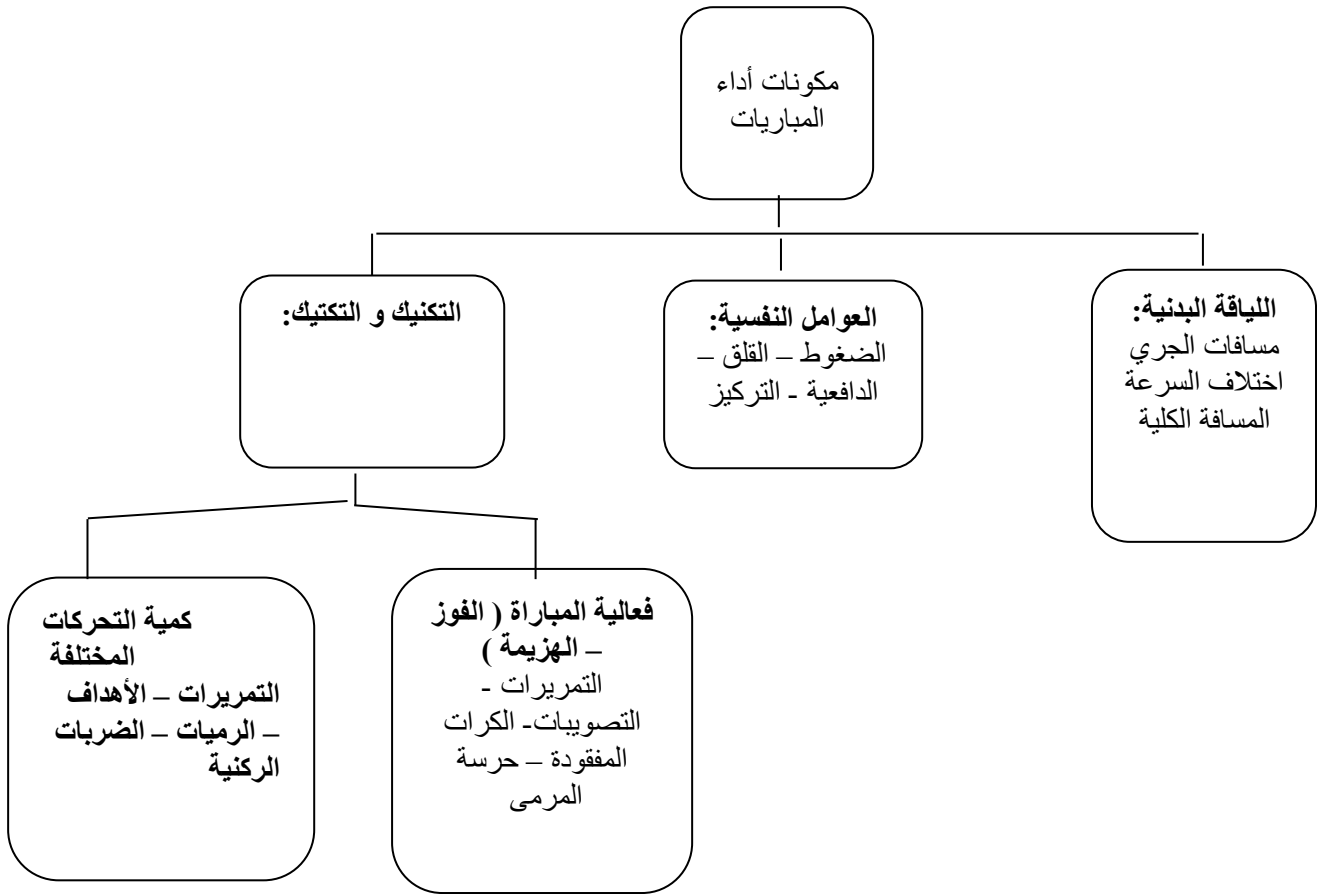
أصبحت كرة القدم تمثل صناعة لها مقوماتها ومواردها المالية ، حيث بلغت ميزانية الاتحاد الأوروبي لعام 2006/2005 1.3 بليون يورو، وقد قدرت قيمة الأموال المستثمرة بناء على بيانات الفيفا 250 بليون دولار أمريكي .

ولقد تغير شكل المباريات فلو لعب الفريق من الخمسينيات مباراة مع فريق الكرة الحديثة لن تكون فرصة لفوز هذا الفريق لان طبيعة المباراة قد تغيرت من حيث:

- سرعة الأداء وزيادة الاعتماد على الطاقة اللاهوائية .
- زيادة القدرات الدفاعية .

- زيادة عدد اللاعبين ذوي المستويات العالية في اللياقة البدنية.

هناك عدة مكونات لأداء مباريات كرة القدم يوضحها الشكل التالي :



شكل(01): يوضح مكونات لأداء مباريات كرة القدم

وقد أجريت دراسة تحليلية لعدة مباريات كرة القدم ، وكان من اهم استنتاجاتها :

- مسافة الجري خلال المباراة تبلغ 9000- 13000 متر.

- المشي 25% .

- جري بطيء 37% .

- جري بسرعة متوسطة (7 كيلو متر/ ساعة) 20 % .

- عدو 12% .

- راحة سلبية 8 – 120 ثانية .

- 20 وثبة خلال المباراة .

- فترة استحواذ اللاعب على الكرة خلال المباراة كلها حوالي 2 دقيقة.

- يحصل اللعب على فترة راحة قصيرة أثناء المباراة حوالي 3 ثواني كل دقيقتين (أبو العلا عبد الفتاح

2011، ص 49-51)

3- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين :

3-1. المتطلبات البدنية :

تشمل كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة والخاصة ورفع كافة أجهزة الجسم الوظيفية ، وتكامل أداؤها و تؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها ، فالأداء المهاري والخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا ، إذ انه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فانه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلى من خلال اللياقة البدنية العالية .

فكرة القدم تتطلب من ممارستها مجموعة من الصفات البدنية التي تكون ضرورية للقيام بمختلف الأعمال الطويلة والقصيرة المدى كالقفز ، تغيير السرعة والاتجاهات خلال 90 دقيقة وأحيانا 120 دقيقة من اللعب ، و لتحقيق ذلك لابد من تطوير هذه الصفات والمحافظة عليها وللإشارة فان الصفات البدنية تنقسم إلى قسمين :

- القدرات البدنية الشرطية

- القدرات البدنية التنسيقية

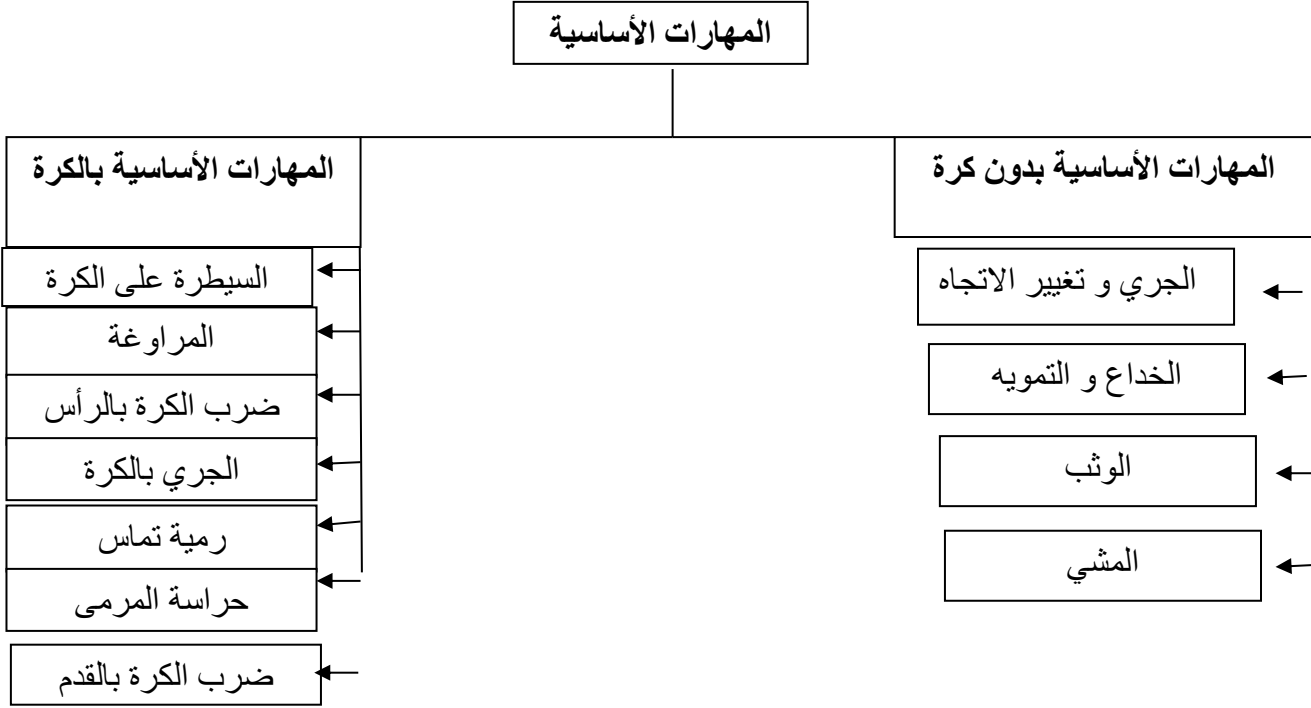
أ- **القدرات البدنية الشرطية** :إن تحقيق تنمية الصفات البدنية الشرطية على الأقل تكون متصلة بالتححرر الطاقوي وهذه الأخيرة يمكن أن تكون هوائية ولا هوائية ومن هذه الصفات (سرعة – مداومة – قوة)

ب- **القدرات البدنية التنسيقية** : هي التفاعل المتبادل بين المهارات الحركية وهي غير فعالة في النتائج الرياضية إلا إذا امتزجت بالقدرات البدنية الشرطية منها (المرونة ، الرشاقة ، التوافق)

3-2. المتطلبات المهارية :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها وقواعده الأساسية وتتميز هذه اللعبة عن غيرها بكثرة المهارات الأساسية وتنوعها ، فالكرة تلعب بكل أجزاء الجسم ماعدا اليدين و بطرق مختلفة ، فهي تلعب بالقدم وبالفخذ و الصدر و الرأس.

كما تتطلب لعبة كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريع ودقيق مع القدرة على تغيير سرعته واتجاه جريه وفي نفس الوقت الاستمرار في السيطرة على الكرة وعليه وجب على المدربين العناية بهذا الجانب وخاصة مع الفئات الصغرى وهذا ببناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية من اجل الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والأداء السريع للمهارات الأساسية للعبة كرة القدم ، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة واتفق كل من مفتي إبراهيم و فرج بيومي ، حنفي محمود إن المهارات الأساسية تنقسم إلى :

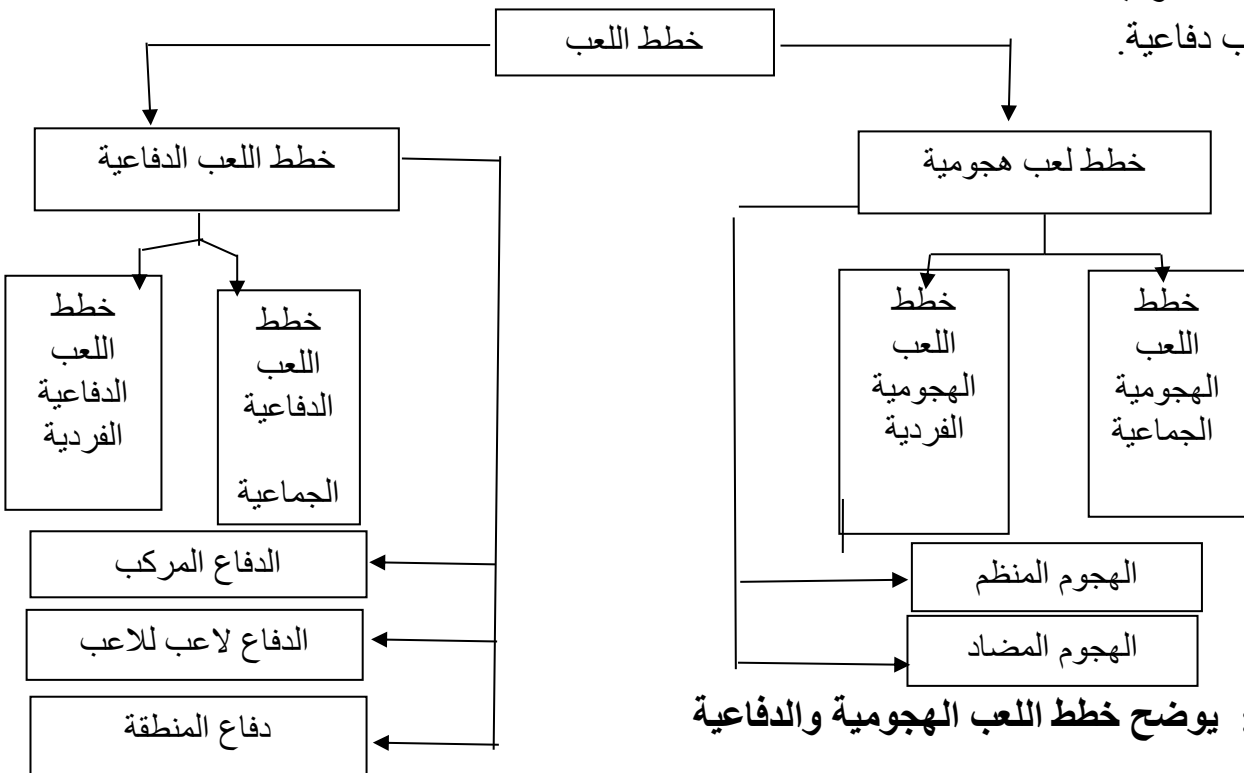


شكل (02) يوضح المهارات الأساسية بأقسامها

3-3. المتطلبات الخطئية:

هي حلقة من سلسلة إعداد فريق كرة القدم ، كما انه جزء من البناء المتكامل للمراحل التدريبية ، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي واكتساب اللاعب القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة و تقسم خطط اللعب إلى قسمين :

- خطط لعب هجومية.
- خطط لعب دفاعية.



شكل (03): يوضح خطط اللعب الهجومية والدفاعية

3-4. المتطلبات النفسية :

إن الإعداد النفسي يتطلب إن يخطط له المدرب أثناء الموسم ، كما يخطط الإعداد البدني والمهاري والخططي والإعداد النفس يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت لصفات الإرادية لدى اللاعب التي من شأنها إظهار أحسن السلوك كلا من الإعداد البدني الخططي للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات ومن أهم واجبات الإعداد النفسي :

- تكوين وتسيير السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح على الثبات أثناء العمليات العقلية ، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة الظروف الصعبة أثناء المباريات و التدريب

- تكوين وبناء حالة انتقالية مثالية أثناء التدريب والمباريات

- القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس

- تحسين العمليات النفسية العامة التي تهدف إلى الوصول لا على مستوى من المهارات الإنسانية والخططية لكرة القدم

وهناك نوعين من الإعداد النفسي:

1. الإعداد النفسي العام: ويهدف إلى تنمية السمات الشخصية العامة المكونة للاعب كرة القدم .
2. الإعداد النفسي للمباريات ويشمل نوعان :

- الإعداد النفسي المباشر .

- الإعداد النفسي للمباراة الواحدة .

والإعداد النفسي المباشر ينقسم إلى :

1- البناء النفسي .

2- تنظيم الحالة النفسية .

وكلاهما يتم قبل المباريات بفترة كافية طبقا لنوع المباراة أو البطولة إما قبل المباراة مباشرة أو أثناءها فتتقسم إلى :

- الفعالية النفسية في بداية كل مباراة .

- الفعالية النفسية في الراحة البدنية

وكل جزء من هذه الأجزاء له واجباته الخاصة وينفذها لا ينفصل عن بعضها البعض ولا ينجزا إلا نادرا. (نرج حسن بيومي، 1999، ص 231-234)